



Cycle détente et performance

**Vous êtes le 1^{er} capital de votre entreprise,
prenez soin de vous**

Stimuler son énergie, doper son
entreprise



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES
COMPORTEMENTALES

Spécialisée notamment dans la gestion des
émotions et du stress. Je développe une
pratique centrée sur le corps. Elle permet
d'accéder à un mieux être rapide et facilite
l'efficacité immédiate.

PEDAGOGIE

Postures corporelles – techniques de
ressenti et d'énergie – Danse –
vibration du son – méditation –
aromathérapie et chromothérapie
(Prévoir tenue souple et tapis de sol)

DUREE : 1 journée en présentiel

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



Le + : Formation qui permet de trouver un équilibre
intérieur pour mieux agir à l'extérieur.

Cette formation s'appuie sur les données de Barbara Ann
Brenan, scientifique à la NASA.

Pré-requis: aucune connaissance n'est demandé...juste
l'ouverture d'esprit et l'accueil des sensations. Formation
référéncée sur Caen, Perpignan, Metz, Troyes

OBJECTIFS

- Comprendre l'interrelation entre son état physique et
énergétique et son efficacité professionnelle.
- Expérimenter des exercices énergétiques permettant de
s'équilibrer dans le quotidien.
- Stimuler son corps pour être mieux dans sa tête
- Se libérer des émotions et trouver la motivation
- Développer sa force intérieure et son énergie

PROGRAMME

OUVRIR SON REGARD

- Découvrir ce qu'est l'énergie et comment l'utiliser pour être
bien au quotidien
- Faire des liens entre les 3 plans de l'être
- Comprendre le fonctionnement et la symboliques de 7
centres énergétiques majeurs

LES PRATIQUES

- S'initier à développer ses perceptions – **exercices pratiques**
- Ressentir, dynamiser et harmoniser ses centres énergétiques
– **exercices énergétiques (soins esséniens) et postures**
- Réguler un état émotionnel –**exercice de transformation**
- Optimiser sa force intérieure et sa motivation
(mouvements dynamique kundalini yoga)
- Apaiser les maux du corps et de l'âme avec la **fréquence
des sons et la méditation**
- Déployer son potentiel

*Les postures seront transmises sur planche et les
méditations seront enregistrables.*